

Plavecký klub ORCA Bratislava  
Činnosti v školskom roku 2017/2018

od 4.9.2017 do 10.9.2017

úprava tréningov z dôvodu predĺženia rekonštrukcie na KP Pasienky  
Predpokladané otvorenie KP Pasienky: 11.9.2017

ŠPORTOVÉ PLÁVANIE

<b>TOP:</b>	<b>Reprezentanti a medailisti M-SR (18 V + 2 ¼ S)</b>	<b>Tréner: Jiří Adámek</b>
Po:	x	16.30 – 18.30 (V/ZŠP)
Ut:	05.45 – 07.30 (V/ZŠP)	17.00 – 18.30 (V/ZŠH)
St:	05.45 – 07.30 (V/ZŠP)	17.00 – 18.00 (S/ZŠP), 18.00 – 19.00 (V/ZŠP)
Št:	05.45 – 07.30 (V/ZŠP)	17.00 – 18.30 (V/ZŠH)
Pi:	05.45 – 07.30 (V/ZŠP)	17.00 – 18.00 (S/ZŠP), 18.00 – 19.00 (V/ZŠP)
So:	07.30 – 09.00 (V/ZŠP)	
<b>Š2:</b>	<b>roč. 2004 – 2002 (16 V + 2 ¼ S)</b>	<b>Tréner: Karol Máčik</b>
Po:	x	14.30 – 16.30 (V/ZŠP)
Ut:	06.00 – 07.15 (V/ZŠH)	16.00 – 17.00 (V/ZŠH)
St:	06.00 – 07.15 (V/ZŠH)	15.00 – 16.00 (S/ZŠP), 16.00 – 17.00 (V/ZŠP)
Št:	06.00 – 07.15 (V/ZŠH)	15.30 – 17.00 (V/ZŠH)
Pi:	06.00 – 07.15 (V/ZŠH)	16.00 – 17.00 (S/ZŠP), 17.00 – 18.00 (V/ZŠP)
<b>Š3:</b>	<b>roč. 2006 – 2005 (11 ½ V + 3 ¼ S)</b>	<b>Tréneri: Lukáš Veizer</b>
Po:	x	x
Ut:	06.00 – 07.00 (S/ZŠP)	16.00 – 17.00 (V/ZŠP)
St:	06.00 – 07.00 (S/ZŠP)	15.00 – 16.00 (V/ZŠP)
Št:	06.00 – 07.00 (S/ZŠP)	16.00 – 17.00 (V/ZŠP)
Pi:	06.00 – 07.00 (S/ZŠP)	16.00 – 17.00 (V/ZŠP)
<b>Š4:</b>	<b>roč. 2008 – 2007 (9 V + 3 S)</b>	<b>Tréner: Eva Fratričová</b>
Po:	x	x
Ut:	06.00 – 07.00 (S/ZŠP)	15.00 – 16.00 (V/ZŠP)
St:	x	16.00 – 17.00 (S/ZŠP)
Št:	06.00 – 07.00 (S/ZŠP)	15.00 – 16.00 (V/ZŠP)
Pi:	x	15.00 – 16.00 (V/ZŠP)
<b>Š5:</b>	<b>roč. 2009 – 2008 (6 ½ V + 3 S)</b>	<b>Tréneri: Peter Gutyan</b>
Po:	x	x
Ut:	x	15.00 – 16.00 (S/ZŠP)
St:	06.00 – 07.00 (S/ZŠP)	14.00 – 15.00 (V/ZŠP)
Št:	x	15.00 – 16.00 (S/ZŠP)
Pi:	06.00 – 07.00 (S/ZŠP)	14.00 – 15.00 (V/ZŠP)
<b>Š6:</b>	<b>roč. 2008 – 2006 (5 V + 2 S)</b>	<b>Tréner: Petra Gocová</b>
Po:	x	x
Ut:	x	14.30 – 16.00 (V/ZŠH)
St:	x	15.30 – 17.00 (V/ZŠH)
Št:	x	x
Pi:	x	15.00 – 16.00 (S/ZŠH), 16.00 – 17.00 (V/ZŠH)

Vysvetlivky: ZŠP (ZŠ Pankúchova 4), ZŠP (ZŠ Holičska 50)  
V (plavecký tréning), S (kondičný tréning)

## ŠPORTOVÉ PRÍPRAVKY

<b>P1:</b>	<b>roč. 2010 – 2009 (2V + 1S)</b>	<b>Tréneri: L. Veizer, P. Gutyan</b>
Po:	x	x
Ut:	x	14.00 – 15.00 (V/ZŠP)
St:	x	x
Št:	x	14.00 – 15.00 (V/ZŠP)
Pi:	x	x
<b>P2:</b>	<b>roč. 2008 – 2006 (2V + 1S)</b>	<b>Tréneri: E. Fratričová, P. Gutyan</b>
Po:	x	x
Ut:	x	x
St:	x	17.00 – 18.00 (V/ZŠP)
Št:	x	16.00 – 17.00 (S/ZŠP)
Pi:	x	x
<b>P3:</b>	<b>roč. 2010 – 2007 (2V + 1S)</b>	<b>Tréneri: K. Ulbrichtová, P. Gocová</b>
Po:	x	x
Ut:	x	x
St:	x	14.15 – 15.15 (S/ZŠH - dievčatá), 15.30 – 16.30 (S/ZŠH - chlapci)
Št:	x	14.30 – 15.30 (V/ZŠH)
Pi:	x	x

### KONDIČNÉ PLÁVANIE / v danom týždni zatiaľ bez tréningov/

<b>K1:</b>	<b>roč. 2005 – 2001 (2V)</b>	<b>Tréner: K. Ulbrichtová</b>
Po:	x	x
Ut:	x	x
St:	x	x
Št:	x	x
Pi:	x	x
<b>K2:</b>	<b>roč. 2007 - 2004 (1V + 1S)</b>	<b>Tréner: E. Fratričová</b>
Po:	x	x
Ut:	x	x
St:	x	x
Št:	x	x
Pi:	x	x

Vysvetlivky: ZŠP (ZŠ Pankúchova 4), ZŠP (ZŠ Holíčska 50),  
V (plavecký tréning), S (kondičný tréning)

### **Prehľad bazén ZŠ Pankúchova**

4.9.2017		14.30-16.30 /Š2, 16.30-18.30 /TOP
5.9.2017	05.45-07.30 /TOP	14.00-15.00 /P1, 15.00-16.00 /Š4, 16.00-17.00 /Š3, 17.00-20.00 /Kurzy
6.9.2017	05.45-07.30 /TOP	14.00-15.00 /Š5, 15.00-16.00 /Š3, 16.00-17.00 /Š2, 17.00-18.00 /P2, 18.00-19.00 /TOP
7.9.2017	05.45-07.30 /TOP	14.00-15.00 /P1, 15.00-16.00 /Š4, 16.00-17.00 /Š3, 17.00-20.00 /Kurzy
8.9.2017	05.45-07.30 /TOP	14.00-15.00 /Š5, 15.00-16.00 /Š4, 16.00-17.00 /Š3, 17.00-18.00 /Š2, 18.00-19.00 /TOP
9.9.2017	07.30-09.00 /TOP, 09.30-11.30 /Kurzy	
10.9.2017	09.30-11.30 /Kurzy	

### **Prehľad telocvičňa / veľká ZŠ Pankúchova**

4.9.2017	
5.9.2017	06.00-07.00 /Š3 + Š4
6.9.2017	06.00-07.00 /Š3 + Š5
7.9.2017	06.00-07.00 /Š3 + Š4
8.9.2017	06.00-07.00 /Š3 + Š5

### **Prehľad telocvičňa / mala na bazéne ZŠ Pankúchova**

4.9.2017	
5.9.2017	15.00-16.00 /Š5
6.9.2017	15.00-16.00 /Š2, 16.00-17.00 /Š4, 17.00-18.00 /TOP
7.9.2017	15.00-16.00 /Š5, 16.00-17.00 /P2
8.9.2017	16.00-17.00 /Š2, 17.00-18.00 /TOP

### **Prehľad bazén ZŠ Holíčska**

4.9.2017		
5.9.2017	06.00-07.15 /Š2	14.30-16.00 /Š6, 16.00-17.00 /Š2, 17.00-18.30 /TOP
6.9.2017	06.00-07.15 /Š2	15.30-17.00 /Š6, 17.00-19.00 /Kurzy
7.9.2017	06.00-07.15 /Š2	14.30-15.30 /P3, 15.30-17.00 /Š2, 17.00-18.30 /TOP
8.9.2017	06.00-07.15 /Š2	16.00-17.00 /Š6, 17.00-19.00 /Kurzy

### **Prehľad telocvičňa / mala na bazéne ZŠ Holíčska**

4.9.2017	
5.9.2017	
6.9.2017	14.15-16.30 /P3
7.9.2017	
8.9.2017	15.00-16.00 /Š6